

# COVID-19 PARENTING

## Pasamwak

Introduction to the PSAs

1 • One on One Time

2 • Pagpadayon pagigin positibo

3 • Structure up

4 • Di maupay nga gios

5 • Kalma la ngan pagbuhat mga pitad para di maistres

6 • Pag-istorya parte hit COVID 19 An pakahibaro

7 • Pinaagi hin mulai

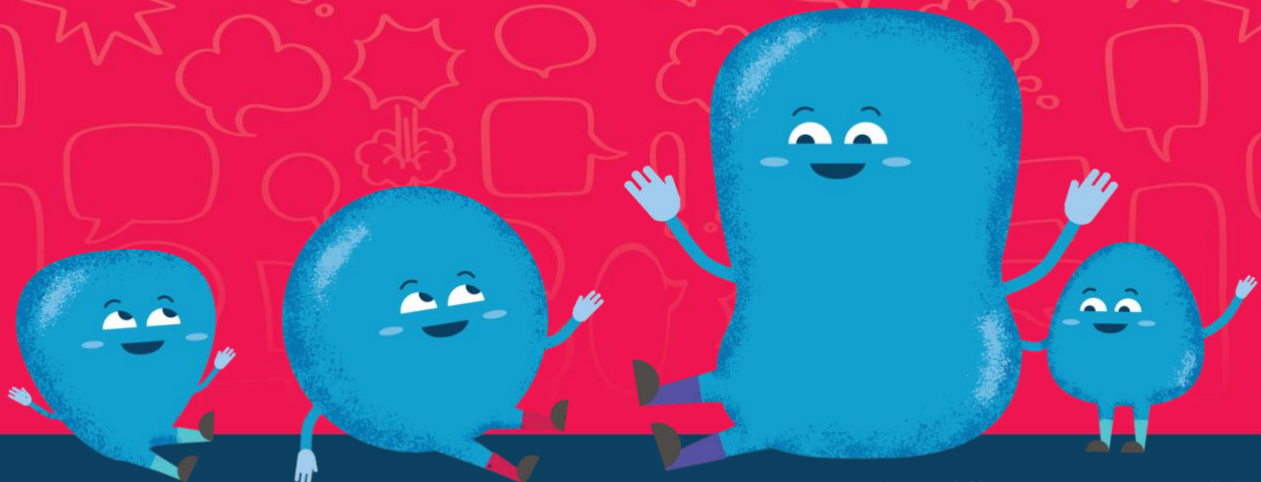
8 • Pagtimangno han anak ha matawo nga panimalay ngan lugar

9 • Kun nasisina kita

10 • Kahimyang han pamilya

11 • Pagbantay han kabataan ha pag internet

12 • Pagbudget han pamilya



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or program.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



# Introduction to the Public Service Announcements

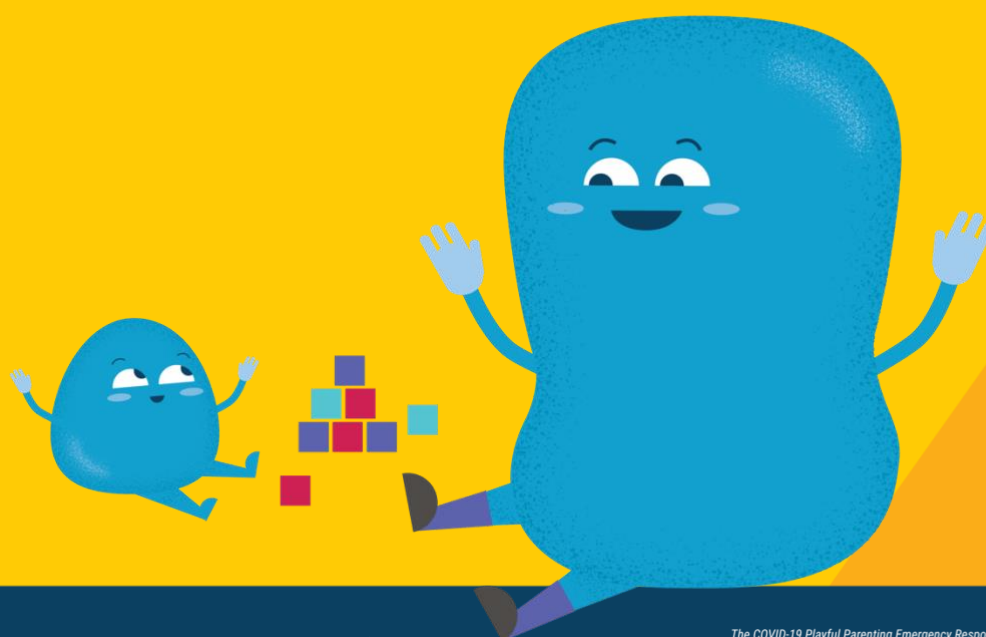
[The text below provides an introductory announcement, which can be given at the start of the announcement series.]

The coronavirus pandemic has disrupted family life around the world. Many families are struggling to keep children and teens occupied, and stress and anxiety levels are high. But we know parents still want to do the best for their children!

The ‘Playful Parenting’ Announcements can help. These tips have been developed by parenting experts, and cover all aspects of family life – from learning through play and managing stress to talking about COVID-19 and family budgeting.

We will be broadcasting [one]\* parenting tip every day for the next [12]\* days on our regular ‘Playful Parenting’ slot. Listen out for them at [XX]\* each day. We hope they will help you cope at this difficult time – and have fun and learn with your children!

*\* Broadcasters can insert whatever is appropriate.*



# 1 COVID-19 PARENTING One-on-One Time

🔍 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

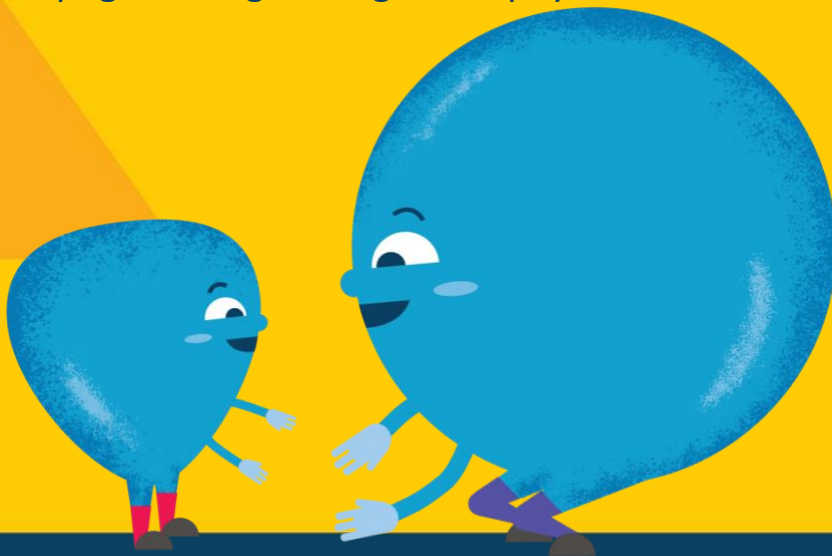
## Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- 1 An paggahin hin oras an pinakamaupay nga regalo nga imo mahahatag.
- 2 Hinumdumi ini nga tulo ka pitad: Pamati, pag-usisa ngan maging malipay/tawa.

## Pasamwak:

Makuri an lockdown para han tanan nga pamilya, pero mayda puydi buhaton nga masayon ngan libre. Paggahin hin oras para one on one time ha kada adlaw para mga bata ngan teenagers. Puydi nga hira an pumili, sugad han istorya. O di ngani istorya mahitungod hin kilala nga tawo nga paborito han teenager. Di ngani an panhugas pinggan o urupod paglimpyo samtang nakanta kamo. Makakabulig ini para makasabot/makaabat hira nga importante ngan hinihugma hira.

An paggahin hin bisan 20 minutos ha kada adlaw in dako nga bulig para magmaupay an kabutang han bata ha yana nga panahon. Hinumdumi ini nga tulo nga pitad: Pamati, pag usisa ngan magin malipayon.



# 2 COVID-19 PARENTING

## Pagpadayon pagigin positibo

🔍 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

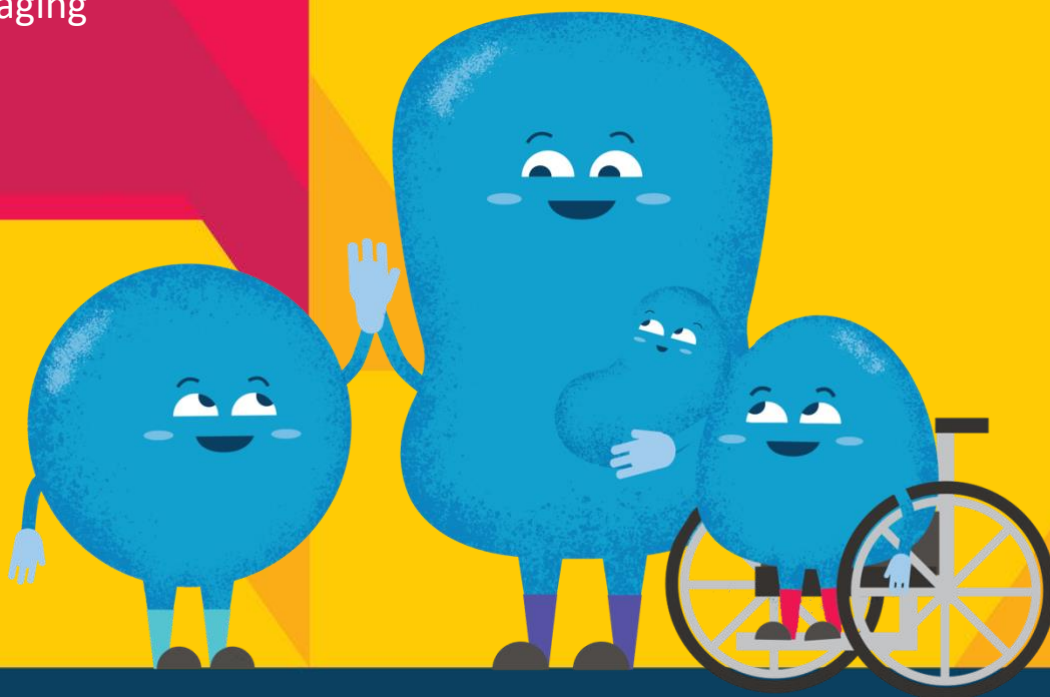
- 1 Padayon pagiging positibo.
- 2 Dako an bulig han pagdayaw.
- 3 Pakianhi an imo kalugaringon- Mayda ko ba maupay nga nayakan ha kada adlaw?
- 4 Maging tuod, maging klaro, maging buotan.

### Pasamwak:

Kun di nakakagawas ha balay an bata ngan mga teenagers, hira in magiging aringit o di ngani maurit, sanglit nagpipinasaway hira. Pero mayda ka puydi buhaton!

Pagbantay kun maupay an ira gios ngan dayawa hira. Makakabulig ini para maging buotan an mga bata.

Pakiana han imo kalugaringon—Mayda ko ba maupay nga nayakan ha kada adlaw? Dayawa gihap an imo kalugaringon. Bilib ha imo an bug-os nga nasod.



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The most "CDC" is used by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. One of this map is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



# 3 COVID-19 PARENTING Structure Up

➤ Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

## Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

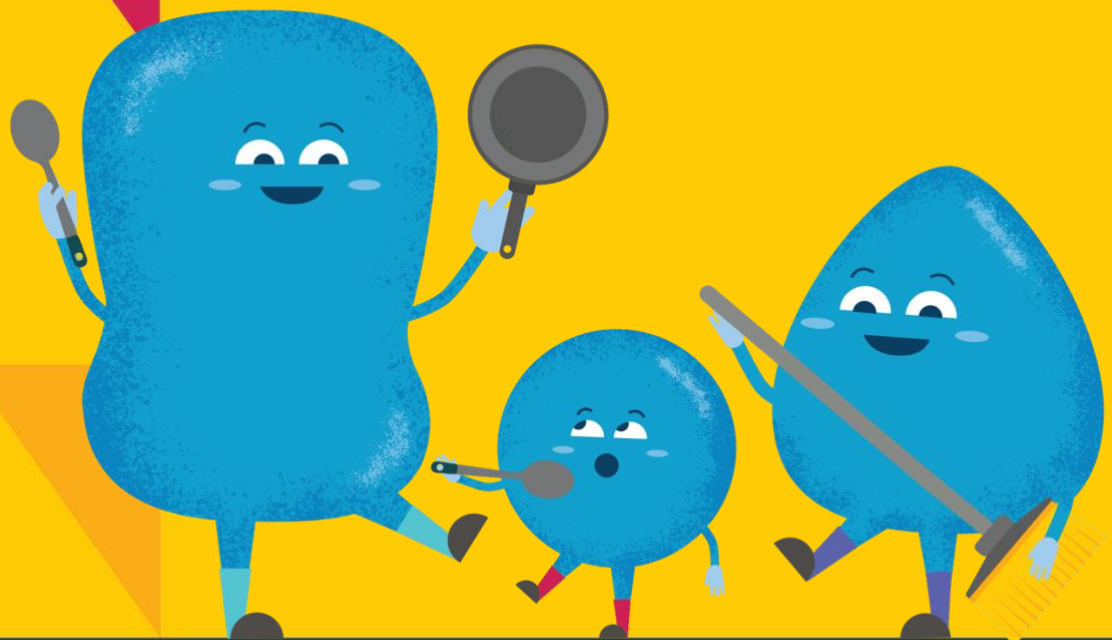
- Sayaw ngan ayaw pagkiwakiwa para ka may exercise.
- Himua nga regular an oras an trabaho ngan pagmulay ha mara adlaw.
- Paghimo durodilain nga buruhaton para maging marisyo an adlaw.

## Pasamwak:

Makuri para ha mga bata, teenagers ngan pati ha imo yana nga waray klase ngan di kita nakakagawas. Nakabulig kun mayda regular nga oras para mga buruhaton ha kada adlaw para positibo la gihap an panlantaw.

Pagplano nga an adlaw mayda oras para han mga buruhaton ha balay, trabaho ha iskwela, pagmulay ngan free time. Makakabulig an mga bata pagplano iskedyol han adlaw.

Kun mahimo, pag exercise kada adlaw. Puydi ini an sayaw ngan pagkiwa dida balay. Igawas ito nga kusog!



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The mark "COVID" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

CHILDHOOD  
FOUNDATION  
FOR EVERY CHILD



INTERNET  
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF  
OXFORD

USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

# 4 COVID-19 PARENTING

## Di maupay nga gios

➔ Balik ha index

Pindota dinhi para han  
evidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- Diri nahirayo an pagpinasaway han maupay nga gawi. Buligan naton an mga bata.
- Ipahirayo, protektari ngan dayawa hira.
- Iginpapasabot hit mga bata it ira inaabat paagi han ira gios.

### Pasamwak:

Tanan nga bata ngan teenagers nagpapasaway. Makuri nga diri magpinasaway kun diri nakagawas balay. Makabulig kita para maibanan an diri maupay nga gios/gawi.

Dayawa an ira maupay nga gawi. Importante ini para tanan bata man o teenagers.

Kun nagpipinasaway hira, tagi hira pahimangno para may tsansa/higayon hira nga makabuhat hin maupay. Gamit konsekwensya kun magpinasaway hira (sugad han kadali nga pagkuha han ira mulayan o game). Kahuman tagi liwat hira higayon nga makagbuhat hin maupay—ngan dayawa hira. ipahirayo, protektari ngan dayawa.



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The mark "CCC" is owned by  
the US Dept of Health and  
Human Services and is used  
with permission. Use of this  
mark is not an endorsement  
by HHS or CDC of any  
particular product, service,  
or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



# 5

## COVID-19 PARENTING

Kalma la ngan pagbuhat mga pitad para di maistres.

7 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- 1 Napaistres yana nga panahon. Mangnoi an imo kalugaringon para matagan mo suporta an imo mga anak.
- 2 Nahibubulag ka yana pero di ka nag uusahan.
- 3 Pagrelaks kadali.
- 4 Pagbuhat hin maupay para ha imo.
- 5 Pamati ha imo mga anak.

### Pasamwak:

Ha mga nagmamangno ha ira mga anak ngan teenagers ha balay—angay kamo pagdayawon. Maaram kami nga nakakastress ini, salit hatag hin oras para ha imo kalugaringon. Pakig-istorya kun ginmimingaw ka. Pahuway kun nakaturog na an mga bata.

Himua adi nga simple nga break. Lingkod ngan piyong . Pamati han imo paghinga. Panginano han imo inaabat. Kun andam ka na, pukrat (an imo mga mata).

Pag-ataman han imo kalugaringon para masuportahan mo an imo mga anak.



# 6 COVID-19 PARENTING

## Talking about COVID-19

2 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

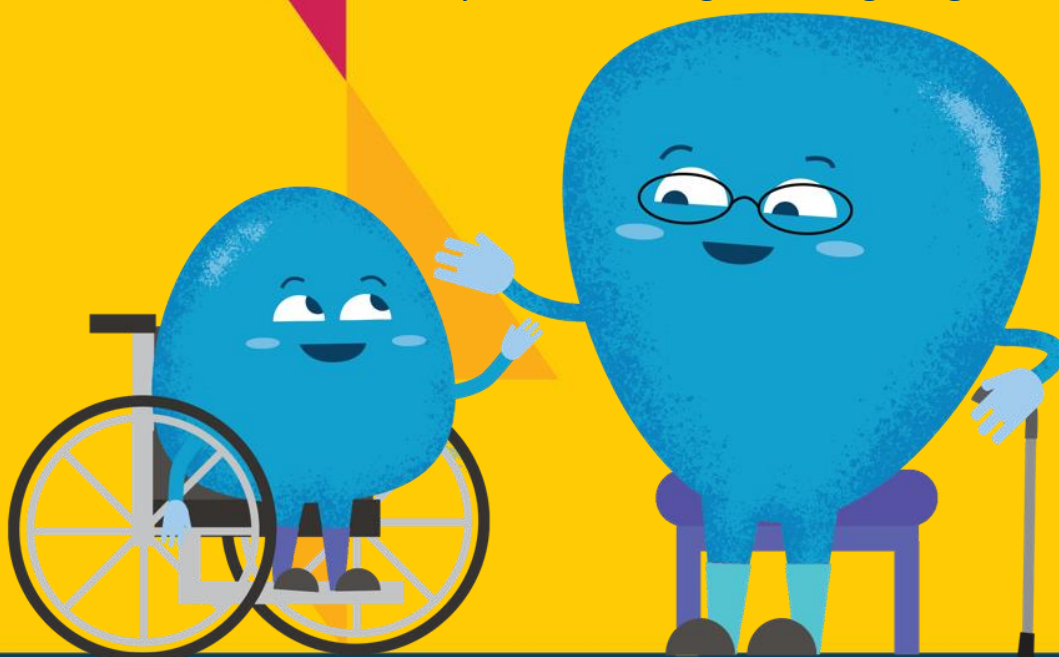
- 1 COVID-19—an nauso nga pulong
- 2 Daog an may hibaro —pakiistorya ngan magin tangkod.

### Pasamwak:

Nababaraka ka ba kun unanhon pakig-istorya han imo anak ngan teenagers matungod han Coronavirus? Magin tangkod ka ha ira.

Tugotan an mga bata nga magpakiana. Baton liwat han kamatuoran. Kun diri ka maaram han baton, okay nga magyakan ka nga diri ka maaram. Damo pa an kinahanglan mahibaroan.

Pagsaysay nga an COVID 19 diri mahitungod han hitsura han tawo o diri ngani diin hira tikang. Masusuportahan naton an mga masakit. Tutduan naton hira na maging bayani diri usa nga maraugdaog.



# 7 COVID-19 PARENTING

## An pakahibaro pinamaagi han mulai

Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- Seryoso nga butang an mulai.
- Maupay nga pamaagi an mulai para mahibaro.
- Marisyo an pag mulai para tanan.
- Bisan dida hiton pinaka guti nga balay, puede makahimo lugar ngan makahatag oras para pagmulay.

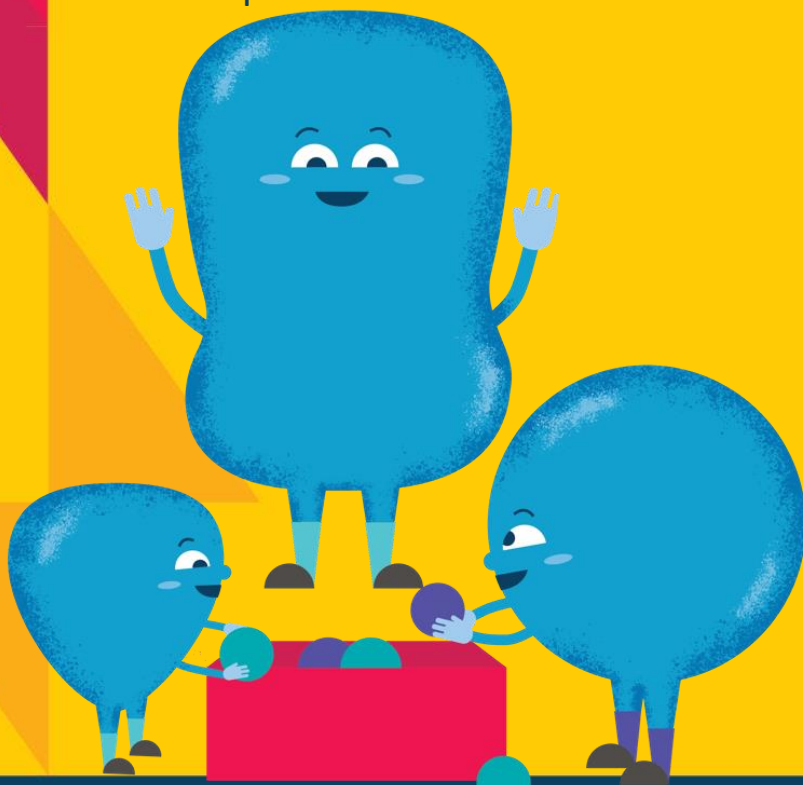
### Pasamwak:

Diri ka ba ngan an imo mga anak nakakagawas ha balay? Puydi hira mahibaro pamaagi han pagmulay.

Pagmulay ngan gios. Sayaw ngan guliat, "Stop!" Tapos pagngaran hin usa nga hayop ngan maarte an tanan kun ano ito hiya nga hayop.

Paghimo kamo hin usa nga istorya - kada usa maghihimo hin sentence.

Sidnga an imo anak nga pakianhan ka pareho hin kanan quiz.



# 8 COVID-19 PARENTING

## Pagmangno ha matawo nga balay ngan lugar

[Balik ha index](#)

[Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan](#)

[Iba pa nga yinaknan/linggwahe](#)

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- 1 Makuri kun ada kamo hin panimalay nga damo an tawo.
- 2 Hinumdumi an mga surundon/patakarang ngan buligi nga masabtan/maintindihan ini han mga bata.
- 3 Himua ini nga marisyo.
- 4 Maupay para aton lawas ngan huna huna an pag exercise.
- 5 Ibatagbatag an mga buruhaton—paghimo iskedyl ngan sunda ini.

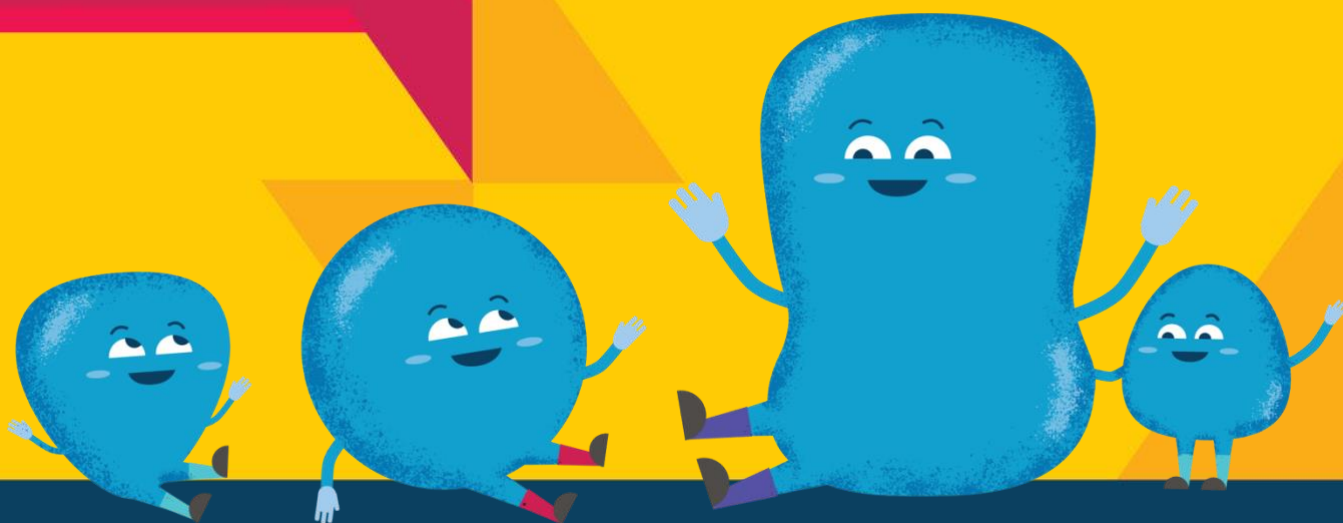
### Pasamwak:

Kun ada kita hin ma tawo nga balay ngan lugar, makuri an lockdown para mga bata ngan teenagers—makuri gihap para ha aton.

Kun nahihimo han mga bata ngan teenagers an pagdistancing, an paghunaw ngan pagpahirayo, sumati hira nga bilib gud kita ha ira.

Dungan ha ira kada adlaw pag exercise - bisan an paglukso/pag-ambak ha balay. Nakakabulig ini para magin maupay an aton lawas ngan maibanan an stress.

Kun diri na makaakos kay sobra na, hinga hin hilarom makalima ka beses. Maupay...



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The most "COVID" is spent by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or organization.

CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION  
PROMOTING A BETTER WORLD FOR EVERY CHILD



INTERNET  
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF  
OXFORD

USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

# 9 COVID-19 PARENTING

## Kun nasisina kita

2 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- 1 Makapasina ha imo an COVID-19.
- 2 Pahirayo anay hin pira ka minutos ngada hin kalma ka na.
- 3 Han tanan nga mga nakapasina ha imo mayda may makakapalipay ha imo. Igchallenge an imo kalugaringon pamilyang hin makakalipay ha imo.
- 4 Ayaw pagdali; usa ka adlaw, usa nga butang.

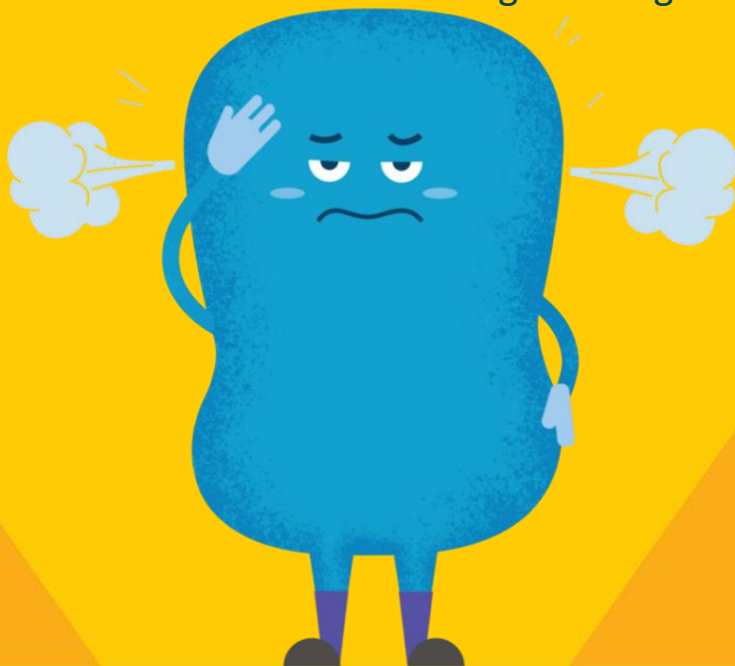
### Pasamwak:

Puydi kita makaabat kasinahon ha mga anak ngan teenagers mahitungod han lockdown ngan kabaraka. Mayda mga simple nga butang nga makakabulig.

Pghinga hin hilarom makalima nga beses para maging kalmado.

Ibani o diri ngani ayaw pag-ininom, labi na kun nagmamata pa an mga bata.

Ginpapakita han syensya nga kun diri naton ginguguliatan o ginsusuntok an aton mga anak o teenagers, nakabulig kita han pagdevelop han ira utok. Amo ito an tinuod nga kadaogan.



# 10 COVID-19 PARENTING Pagkaurosa ha pamilya

● Balik ha index

Pindota dinhi para han  
evidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

## Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

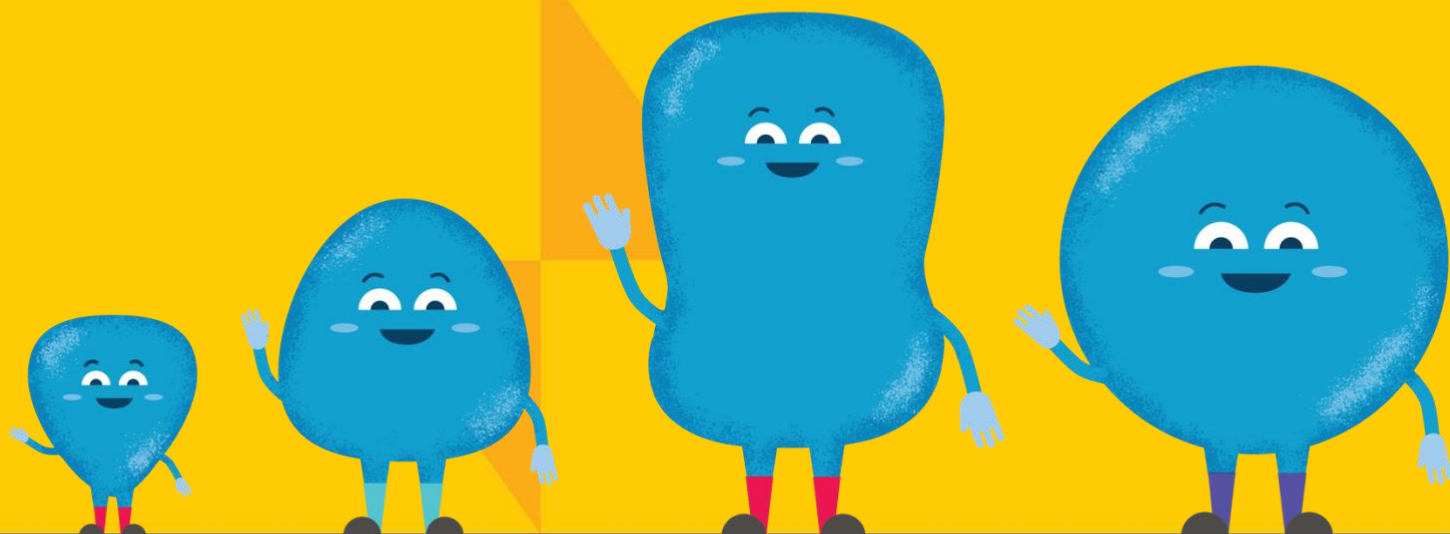
- Kun diri malilikyan an mahibubulag ka, karawata ngan (pagpahimulos).
- Kun maaram tanan makagtokar hin musika, makahimo hin maupay nga musika an pamilya.

## Pasamwak:

Makuri para ha tanan nga aada ha balay nga amo la gihap na mga tawo iton upod. Kun tipaunanho kita makiangay in dako an impluwensiya ha mga bata ngan teenagers—ngan maka apekto han relasyon ha pamilya.

Gamit hin positibo nga yinaknan. Yakni an iba kun ano an gusto mo nga ira buhaton diri an diri mo gusto nga ira buhaton. Ngan dayawa hira kun maupay an ira ginbuhat. Ibatagbatag an buruhaton ha iba pa na mga upod ha pamilya—ngan iapi an mga bata han mga trabahuon nga naangay ha ira idad.

Hinumdumi, nagkukuri tanan, pero ini na mga pitad/buruhaton makakabulig para maupay an relasyon ha pamilya.



# 11

## COVID-19 PARENTING

### Pag bantay han kabataan ha pag internet

2 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/linggwahe

#### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

- 1 Kinahanglan hibaroan an mga bintaha, kinahanglan hibaroan an kadelikadohan.
- 2 Ada ha iyo kamot an katalwasan han iyo anak pag internet - kontrol, panginano, pagtutdo hin maupay nga gios ngan gamit sentido komon.
- 3 Bantayi an imo anak ngan magin bot—dako it bulig ini.

#### Pasamwak:

Pirmi na naka online it mga bata Yana. Nakabulig an pagigin konektado para makapadayon hira han Ira kinabuhi pero delikado gihapon.

Upod na dinhi an mga tawo nga nag target han mga bata para han sekswal nga buruhaton, an pag expose ha ira hin diri maupay an sulod o diri ngani an pag share han personal nga impormasyon nga makadaot ha Ira.

An pinakamaupay nga pamaagi para talwas an mga bata pag internet an paghimo hit mga surundon kun unanhon ngan ano kaiha an ira pag internet. Gamit *parental controls*. Damoa an offline time para hin iba nga buruhaton. ngan labaw han ngatanan padayon paki istorya han imo mga anak. An abri nga pakikipag istorya an makasiguro nga maging talwas hira.



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



Maestral



The work "COVID" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by, nor on behalf of, any particular product, service, or organization.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

# 12 COVID-19 PARENTING

## Pagbudget han pamilya

🔍 Balik ha index

Pindota dinhi para han ebidensiya nga may basehan

Iba pa nga yinaknan/lingwahe

### Mga suhestiyon para yana nga adlaw:

1. Paghimo budget para han panginahanglan han imo pamilya.
2. Kinahanglan pirmi andam—pagplano para han mga kinahanglanon ngan an mga gusto.
3. Kun tumuktok an COVID-19 ha iyo purtahan, kinahanglan nga may gin-andam nga kwarta.

### Pasamwak:

Damo nga tawo an naistres yana han kwarta tungod han COVID-19. Pero mayda ka mabubulig.

Pag bantay han bulig tikang ha gobyerno ngan mga organisasyon ha aton kumunidad. Pangita hin mga pasamwak o mga notisya ngan pamakiana.

Paghimo budget han pamilya upod an mga bata ngan teenagers. Pagsabot kamo kun ano an gagastuhan kada bulan . Makabulig ini nga di maistres ngan makaya/maakos ini nga makuri na panahon.



unicef  
for every child



The mark "GDF" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by CDC or HHS of any particular product, service, or enterprise.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.